PHÁP QUÁN NIỆM XỨ (3) 26.09.2016
<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>
[16/11/2021 - 11:00 - nghianguyenntn]

Tuần rồi chúng ta đã xác định tứ niệm xứ chia nhỏ ra thành 21 đề mục, trong đó gồm có thân, thọ, tâm, pháp. Thân gồm có đề mục hơi thở, tứ oai nghi, 32 thể trược, 4 đại, 9 loại tử thi, còn thọ chỉ kể có 1, dù khổ lạc ưu hỷ xả cũng kể là thọ, nhưng cần ghi rõ thêm chút nữa là hành giả luôn luôn nhớ rõ là cảm thọ, cảm giác mình đang có đây nè là cảm giác người tu tập hay cảm giác người hưởng thụ, cảm giác phiền não hay cảm giác của tâm thiện thì tiếng Pali là (không biết tiếng Pali) có nghĩa là cảm giác này liên hệ đến tục niệm hay không, còn cái thứ 2 là (không biết tiếng Pali) có nghĩa là cảm giác này có được từ tâm thiện, nội tâm tu tập, thì nếu nói gọn lại là như vậy. Tức là hành giả thấy trong 1 ngày mình có buồn vui dễ chịu, khó chịu thì cứ ghi nhận rằng buồn vui khó chịu này nè là gắn liền với nội tâm tu tập hay là nội tâm tục niệm, cái đó rất là quan trọng.

Thay vì mình chỉ ghi nhận đó là thọ xả, thọ hỷ thì mình nên để ý thêm 1 chút là cái hỷ, cái xả này nó có gắn liền với tâm tu tập hay không. Ví dụ mình thấy cái cảnh sanh, già, đau, chết mình ngán, cái tâm nó không có vui, nhớ đến tuổi già, nhớ đến căn bệnh của mình, nhớ đến câu nói của bác sĩ, gia cảnh, gia đạo của mình, của người khác, nhìn tình hình thế giới lòng không yên, cứ nghĩ đến vô thường, thì cái đó nó buồn, lo, ưu tư thì cái đó nên đó, là vì sao, vì cái cảm giác đó hỗ trợ cho công phu tu hành, đạo nghiệp của mình. Còn những buồn vui, vớ va vớ vẩn thí dụ như mình giận hờn ai đó vì 1 câu nói, 1 ánh mắt, 1 nụ cười đểu, hoặc mình vui vì mình có tiền, mình có nhan sắc, rồi mình vui vì bạn bè gọi phone cho mình, gửi email cho mình, nó liên lạc với mình qua facebook… thì niềm vui đó không được, vì niềm vui đó là niềm vui đọa lạc, niềm vui thối thất, niềm vui dễ ngươi, niềm vui đi xuống. Nhớ, ngoài cái chuyện ghi nhận đây là khổ lạc ưu hỷ xả thì hành giả phải ghi nhận luôn khía cạnh đó. Đó là vui này, buồn này nên có hay không, vui này, buồn này có hỗ trợ cho đạo nghiệp tu hành hay là nó bào mòn đạo nghiệp tu hành, cái đó quan trọng lắm.

Tâm kể gọn thôi, chỉ kể có 1. Tâm quán mỗi 1 giây, 1 khoảnh khắc chỉ có 1 tâm. Dù đó là tâm nhãn thức, nhĩ thức, dù đó là tâm thiện hay là tâm thiền hay là tâm bất thiện, thì mỗi một lúc nó chỉ có 1 tâm thôi. Tại sao mình quán chiếu nó, vì khi quán chiếu cái cảm giác của thọ quán niệm xứ, cảm nhận sự quán chiếu, ghi nhận, phát hiện cái tâm trạng gì đó khi tu tập tâm quán niệm xứ. Cái đó có 1 cái lợi lớn lắm. Tui nhắc lại lần nữa, cái người đại căn, đại duyên khi nghe nói theo dõi cảm giác, theo dõi cảm thọ, họ có 1 cách hiểu thứ 2, còn người vô phước thì họ chỉ có 1 cách hiểu thôi. Tui nói như vậy không phải tui nói tui là ngườ đại căn, đại duyên mà cũng may mắn do tui đọc nhiều, tui dám nhận là đại căn, đại duyên, tu hành tinh chuyên miên mật thì không dám nhưng dám nhận mình đọc nhiều thì có. Tui nhắc lại, nếu 1 người đại căn đại duyên khi được hướng dẫn theo dõi các cảm giác, các tâm trạng, những gì đang xảy ra trong thân, trong tâm thì nếu người đại căn, đại duyên được đề nghị theo dõi thôi đó thì họ hiểu nhiều cách, còn người vô phước, vô phần thiếu trí họ hiểu có 1 cách. Hiểu 1 cách là sao, tức là đi thì biết mình đi, ngồi thì biết mình ngồi, mình vui

biết mình vui, mình buồn mình biết mình buồn, mình sân thì biết sân, biết mình đang đam mê, thích thú, mình đang theo đuổi 1 cái gì đó, mình đang mong đợi, trông chờ mình biết, biết đang mong đợi, trông chờ, thì người thiếu phước thì họ hiểu tới đó thôi. Nhưng nếu mình là người nhiều phước có duyên giác ngộ thì mình có thể hiểu xa hơn cái đó gấp mấy lần. Xa là sao? Ngoài chuyện phát hiện cái gì nó đang xảy ra, quý vị nghe xong chỗ này quý vị đập cái máy vứt cũng được nữa. Cái người vô phước thiếu phước là họ chỉ nghe được, hiểu được cái gì đang diễn ra thì theo dõi cái đó, sống như vậy là sống chánh niệm rồi họ tưởng như vậy là số 1, nhưng nó còn có 1 núi vấn đề ở sau cái đó. Họ thấy rằng không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng, và không hề có đống phụ tùng nào trong chiếc xe, vì chiếc xe chính là đống phụ tùng mà đống phụ tùng chính là chiếc xe cho nên mình không tách nhau ra được, mình không thể tách ra theo cái kiểu cội cây và bóng cây. Viên ngọc nằm trong cái hộp, bây giờ mình lấy viên ngọc ra thì cái hộp đó vẫn còn là cái hộp thôi. Thân tâm mình không thể tách ra như vậy, bởi vì khi mình biết đây là cảm giác dễ chịu, đây là cảm giác khó chịu thì mình phải biết rằng toàn bộ cảm giác này cộng với cục thịt này nó làm ra mình.

Bây giờ toàn bộ những cảm giác này biết mất có nghĩa là mình chỉ còn lại cái xác chết không thôi. Hôm kia tui giảng cái này thì thấy rất nhiều người nhìn cái mặt họ đơ ra, thậm chí họ còn giận nữa, có 1 bà già gần chết rồi, tui nhìn mặt bả chắc không qua nổi năm nay, bả ráng bả giận cái tui nói đi chùa mà không hiểu cái này thì hoang phí, uổng phí cái việc đi chùa, vì câu đó mà bả giận. Trong khi người ta hướng dẫn mình để mình buông cái tui mình ra thì mình lại giận cái câu đó, vô phước, vô phần, mà bà cụ ấy yếu lắm rồi, không phải tui trù nhưng tui nghĩ bả không qua nổi năm nay. Nặng nề, ù lỳ mà nó thô kệch, chân tay di chuyển khó khăn lắm, mà nếu đổi lại tui trong tình trạng sức khỏe như vậy, người ta nhắc như vậy là mừng chết.

Mình vô phước vô phần thì mình chỉ hiểu được có 1 phần thôi. Tức là mình cứ nghe làm cái gì thì biết cái đó chứ không cần phải nghe thêm, nhưng nếu mình có duyên thì mình đi thêm 1 bước nữa, đó là mình thật sự thấy rằng mình thật sự là đồ ráp. Thật sự là đồ ráp có nghĩa là khi nãy mình vui còn bây giờ mình buồn, nãy mình vui bây giờ mình giận, nãy mình thương bây giờ mình ghét, nãy mình đi bây giờ mình ngồi. Cái ngồi đó hoàn toàn không phải là cái đi, cái đi nó hoàn toàn không phải là cái ngồi. Cái tâm và sắc pháp hồi nãy, lúc mình đang đi, nó hoàn toàn không còn nữa, nó đã biến mất triệt để, không để lại 1 dấu vết gì hết, bây giờ nó đang ngồi. Hồi nãy nó đi mà nó vui, giờ nó ngồi mà nó buồn thì cái đi vui, ngồi buồn đó tuyệt đối nó là 2 cái khác nhau hoàn toàn tuyệt đối, dứt điểm, không có dây dưa. Hành giả phải thấy như vậy đó. Nhớ cái đó quan trọng.

Những gì quý vị đọc thấy trong chánh Kinh chỉ là gợi ý thôi chứ không phải mình ôm từng chữ trong đó để mà mình bám chặt vô trong đó. Biết rõ đây là cảm giác tục lụy, biết rõ đây là cảm giác xuất ly thì mình không cần phải ôm chữ tục lụy, không cần phải ôm chữ xuất ly mà mình có thể quán chiếu thêm 1 tên gọi khác mà mình thấy hợp. Mình chỉ cần hiểu cái vui này nè có hại cho việc tu, cái vui này nè cần thiết cho việc tu, vậy cũng được nữa. Chứ không cần phải ôm khư khư cái chữ Ngài nói. Cái đó cũng là 1 cái duyên phước của mỗi người. Giống như ba má dặn, ba dặn con nhớ đi rừng, đi núi thấy trái, hoa, nấm màu mè sặc sỡ thì cẩn thận nha, thấy là nhớ, độc độc độc… Mình nghe như vậy, đi núi đi rừng thấy gì màu mè, sặc sỡ cái cũng nhớ mình niệm độc độc độc thì mắc cười, nó funny, nó trẻ con quá. Ông già nhắc là kiểu của ông già, còn mình hiểu cái chữ độc là cái gì, độc ở đây là nguy hiểm, độc ở đây là ảnh hưởng đến sức khỏe, đến tánh mạng thì ông già nói con nhớ nha, con cứ thấy trong rừng, rắn là 1, nhện, nấm, trái cây, hoa mà con thấy cái nào con không biết mà nó sặc sỡ đủ màu thì con nhớ đó là độc, nhớ 1 chữ đó, chứ không rõ thì đừng rớ vô đổ nợ nha. Ổng nói vậy thôi chứ mình nghĩ sao mình nghĩ, mình nghĩ nó là nguy hiểm, mình nghĩ nó là chết người, mình nghĩ nó là phải đề phòng, mình nghĩ là phải cẩn thận, dè chừng… Chỉ nghe tui nói thì quý vị giận, sao ông này coi thường mình quá nhưng thật ra khi tui tiếp xúc phật tử tui mới tá hỏa là họ ôm 1 cái định nghĩa nào đó cứng ngắc, cũng trong lớp học ngày hôm qua có 1 cô cũng gần 70, khi cổ nghe tui định nghĩa về từ bi hỷ xả, tui cố ý lựa cách định nghĩa nào cho bà con dễ nhớ nhất. Ví dụ như bỏn xẻn là không muốn mình mất cái gì, ganh tỵ là không muốn người ta được cái gì, tức là ở đây có 2 cặp. Bỏn xẻn là không muốn mình mất cái gì, ganh tỵ là không muốn người ta được cái gì. Có nghĩa là mình và người ta, được và mất. Cho nên khi mà nghe ổng giải thích như vậy mình mới hiểu, tại sao ổng có giải thích không giống như mình đọc trong Kinh ta, à

thì ra ổng cố lý lựa cách nào để mình nhớ. Hoặc "Từ" là muốn cho người ta được vui, được hạnh phúc. "Bi" là muốn người ta đừng có đau khổ, tui tìm cách định nghĩa cho họ nhớ dai. Đằng này cổ không hiểu được hảo ý đó, cổ nói sao cách định nghĩa này không giống định nghĩa ở trong Kinh mà con đọc. Tui nhìn cổ mà tui ngao ngán, rồi tui nghĩ lớp học của mình, tui không biết trong room mình có bao nhiêu người giống như vậy. Tức là người ta tìm cách nào đó để cho mình thuộc bảng cửu chương mau hơn, thuộc bảng tuần hoàn Mendelep mau hơn, thuộc những công thức hình học mau hơn thì mình lại trách người ta sao nói không giống với mấy cái kia. Không lẽ giờ tui nói thẳng vô mặt: Tại vì mấy cái kia không màng tới anh, anh hiểu không, người ta làm ra cái người ta thích, còn tui làm vì tui nghĩ cái anh cần. Mà cứ không hiểu được cái dụng ý này.
Cứ ăn rồi cứ suy nghĩ cái của you lại không giống của người khác.Tui nghĩ thì tui cũng nản chứ. Thí dụ sinh nhật, người ta cho mình, người ta bỏ vô trong hộp, người ta gói, người ta thắt nơ cho mình thì mình trách, ủa hồi đó tui ở nhà quê đâu có sinh nhật đâu ta. Hồi xưa mình không có sinh nhật, giờ mình có sinh nhật thì mình phải cảm kích. Cái thứ 2, hồi đó sinh nhật, nhỏ bạn đưa tui cái hộp chứ nó đâu có gói cái này đâu ta. Hoặc là nhỏ bạn tui hồi xưa gói hình cánh bướm, cái nơ màu tím mà sao nay ông gói hình hoa hồng, có nghĩa là cái đầu của mình chỉ có con bướm đó thôi, nha, nhớ cái đó nha, học đạo là 1, học đời là 2, không có học bằng cái não trạng như vậy.
Vậy chúng ta có tổng cộng 21 đề tài/ thể tài/ đề mục mà lấy ra, chiết xuất từ 4 niệm xứ. Một là thân thọ tâm pháp. Thân quán niệm xứ là lấy thân này làm đề mục, làm điểm ngắm để phát hiện ra đặc tướng, vô thường, khổ, vô ngã của danh, sắc. Nói là thân quán nhưng khi hành giả tu tập thân quán thì cùng lúc hành giả cũng phát hiện ra tam tướng của cả danh lẫn sắc, chứ đừng có ôm khư khư nói thân là không phải tâm, mà thân có nghĩa là không biết gì hết, như vậy tu tập thân quán niệm xứ nghĩa là không màng gì tới thọ, tâm, pháp là sai. Người đó có duyên đi vào niệm xứ bằng cửa thân thôi, chứ khi họ tu thân quán niệm xứ họ hoàn toàn có thể đắc đạo bằng tâm hoặc thọ hoặc pháp quán như thường, chứ đừng ôm khư khư, sợ nhất là cái khư khư. Tui nhớ Tây có câu, người không đọc sách thật đáng sợ, mà người chỉ biết đọc có một cuốn còn đáng sợ hơn. Câu này phải hiểu rộng, người không biết gì hết thì đáng ngại thiệt, nhưng mà người có kiến chấp, khư khư cố chấp, lì lợm ngoan cố còn đáng sợ hơn là thằng dốt. Hoặc 1 nhà thơ Canada thế kỷ 19 (hay Anh gì đó quên rồi), thằng ngu tui còn chịu đựng được, còn thằng tự hào với cái ngu của nó thì tui bó tay. Cái câu đó rất quan trọng. Thà nó không biết, đằng này nó biết mà nó ôm chặt khư khư cho cái biết của nó là coi như là đỉnh cao trí tuệ, khuôn vàng thước ngọc, định lý bất di bất dịch, hằng số vĩnh cửu, là chân lý tuyệt đối thì cái đó xài không được. Nhớ nha.
Nên thân quán niệm xứ ở đây là nhìn tam tướng của danh sắc qua cửa thân. Thí dụ đi biết mình đi, ngồi biết mình ngồi, buổi đầu như vậy thôi. Lâu ngày, tới 1 lúc mình sẽ thấy thì ra cái gọi là Lê Văn Tèo nó chỉ là ráp nối của những tư thế sinh hoạt thôi, hơi thở vào ra thôi. Hơi thở vào không phải là hơi thở ra, hơi thở ra không phải là hơi thở vào. Hơi thở ra hồi nãy không phải là hơi thở ra bây giờ, hơi thở vào hồi nãy không phải là hơi thở vào bây giờ. Cái tư thế đi đứng hồi nãy hoàn toàn không phải là tư thế đi đứng bây giờ. Vì đâu mà có đi đứng, vì có muốn. Muốn có 2, 1 là vì ngồi lâu quá nó muốn hết đau, hết mỏi, 2 là vì ngồi lâu quá nên nó muốn được thoải mái. Thì ra toàn bộ đời sống của mình là do dục, do tham ái chi phối.
[17/11/2021 - 01:02 - nghianguyenntn]
Tham ái có 2, tham ái trong khổ và tham ái trong lạc. Hoặc là cách ghi thứ 2, tham ái có 2 đó là muốn có và muốn không có. Cách ghi nào cũng đúng hết. Tham ái có 2, đó là muốn có và muốn không có, hoặc tham ái trong khổ hoặc tham ái trong lạc. Tham ái trong khổ là khi mình khổ quá mình muốn thoát nó, chữ muốn cũng là ái. Mà mình nghĩ đến lạc, đến cái dễ chịu thì đó cũng là ái. Muốn thoát khỏi cái khổ, ưu thì cũng là ái. Nên khi hành giả ngồi thiền, đau quá mà muốn cho hết, cái muốn đó cũng là ái vì mình không có ngờ, tưởng đó là tâm sân. Đúng, cảm giác đau đớn, bất mãn, chịu không nổi, đó là sân, nhưng kèm theo đó là cái muốn hết đau cũng là cái ái. Nên ái xen vô trong lòng của hành giả trong từng phút, nó tinh vi đến mức mà hành giả có nằm chiêm bao cũng không tưởng được. Hành giả nghe nói là lúc đang đau có tham ái trong cái đau thì quý vị nghe tức lắm. Ủa sao kỳ vậy, làm gì có chuyện tui tham ái trong cái đau, nhưng thật ra tham ái trong đau khác tham ái trong sung sướng ở chỗ gì. Tham ái trong sung sướng là anh thích, tận hưởng nó và

anh muốn nó còn hoài không mất. Còn tham ái trong khổ là chính vì tâm sân báo động, tao chịu hết nổi rồi nha, thì tham ái xuất hiện, bây giờ làm sao đừng có bị nữa ta, làm sao mà thoát được cái này ta thì đó là ái. Ái trong khổ và ái trong lạc. Đừng tưởng ái là chỉ có trong 1 thứ sung sướng, vui vẻ, thích thú. Dễ sợ như vậy, có để ý mới thấy.
Hành giả có để ý sâu sắc mới thấy nhiều chuyện còn rụng rời nữa, đó là có ai mà nghĩ rằng mình có tham ái trong hơi thở không. Tham ái trong ăn, uống, nói, cười, bắt tay, ôm, hôn, liếc nhìn, lắng nghe… còn có lý còn tham ái trong hơi thở làm gì có, mà cứ để ý dùm tui, có! Thở có cái ngon trong đó, có cái đã, dễ chịu trong đó. Bây giờ quý vị tưởng tượng, quý vị hít vô rồi quý vị giữ đó, giữ cho lâu, mọi khi mình để tự nhiên, còn giờ mình giữ lâu 1 chút thì tự nhiên mình thấy nó có nhu cầu liền hà, có nhu cầu thở ra. Tôi ví dụ để cho quý vị có dịp thấy rõ bộ mặt của nó, chứ không phải tui kêu quý vị tu thiền hơi thở là điều khiển là không phải. Tui ví dụ thôi. Muốn cho thấy, biết có tham thì dễ lắm, thở cho hết rồi đừng có thèm thở vô. Thở ra hết đi, rồi ngậm ở đó, đừng thở vô nữa. Thì tự động mới thấy là nó có nhu cầu thở vô. Và nó coi như la hét om sòm hết, vô đi, vô đi, không vô thì chết. Rõ ràng như vậy, nó muốn mình phải thở vô. Bởi vì nó nói rõ ràng lắm, vô đi nghe, không vô thì chết. Tự động lúc đó chính là cái ái. Và quý vị nhìn nhận với tui khi ra bãi biển, các vị lên chỗ núi rừng thông thoáng, khí hậu trong lành thì thở chỗ đó nó sướng lắm. Chữ sướng không muốn xài nhưng chỗ này buộc phải xài. Chỗ nào không khí trong lành, sung mãn, mình thở mình nghe nó đã lắm. Thì đó là ái chứ còn gì nữa. Mình đâu có ngờ ái theo mình sát nút.
Quý vị đâu ngờ trong từng thao tác đi đứng, nằm ngồi, co giuỗi nói cười, nhúc nhích, xê dịch của quý vị là ái theo sát nút luôn mà quý vị không ngờ, vì lúc nào nó cũng muốn, muốn cái này, muốn cái kia, liên tục và liên tục. Nên ái có 2 trường hợp, 1 là muốn đừng có, 2 là muốn cho có. Đó là 1 cách nói, cách nói thứ 2, ái trong khổ ưu và ái trong hỷ lạc, nhớ nha, quan trọng. Đó là tui ôn lại thân quán niệm xứ, đừng có mà hồn nhiên, thơ ngây nghe thân quán là cứ nghĩ thân quán là cứ tập trung vô thân, không phải. Vì cơ tánh người đó phù hợp với kiểu thân quán thì Đức Phật Ngài dạy mình quan sát cái tấm thân này, rồi mình nghe tưởng chỉ có thân. Lúc đó khi mình đi mình biết mình đi, khi đắc đạo thì sẽ nhận ra cái mà tui vừa nói, mình nhận ra cái mà gọi là Lê Văn Tèo là những động tác và những ước muốn thực hiện động tác, nhớ nha.
Hành giả tu tập thân quán hiểu rằng cái gọi là tui chỉ là những hoạt động của thân và cái ý muốn thực hiện hoạt động đó, chỉ vậy thôi chứ không có gì ngoài ra hết. Mà có những hành giả khư khư, nói sư phụ đâu có dạy cái đó đâu, sư phụ đâu nói như ông, sư phụ nói đi biết là đi, ngồi biết là ngồi thôi, nhưng mà tui phải nói thêm đó là (không nghe được), chứ trong thực tế nếu đi biết là đi, ngồi biết là ngồi thì không thể nào đắc được, rồi sẽ có 1 ngày hành giả thấy ra rằng đi nó là khổ đế, ý muốn đi là tập đế, mỏi tê là khổ đế, muốn thay đổi tư thế đó là tập đế. Đời sống mình, ý muốn nó theo đuổi mình liên tục. Cái gì không phải là muốn thì nó là khổ đế, cái nào là muốn nó là tập đế. Nãy giờ tui đang mượn thân quán để giảng pháp quán. Những gì quý vị theo dõi trong lúc mình đi đứng nằm ngồi, thở ra, thở vô, các vị thấy lúc nào cũng có cái muốn xuất hiện thì đó là tập đế, còn lúc nào không có cái muốn thì phải hiểu đó là khổ đế. Và tui nói rồi, cái muốn nó theo đuổi quý vị từ hơi thở ra vô, theo từng bước chân, theo quý vị từ lúc thò tay gãi cái này, khều cái kia, ngoáy lỗ tai, lỗ mũi rồi lấy tay chùi mép miệng, cái tay gãi cổ, cái tay sờ nhẹ đằng sau lưng, sau ót. Quý vị cứ tưởng rằng những động tác, cử chỉ đó nhỏ, sai bét. Nó không nhỏ đâu, nó cũng hoành tráng, quan trọng, lớn chuyện như chuyện đi đứng nằm ngồi. Vì nó cũng là cử chỉ, nó cũng là oai nghi. Nghe nói đại và tiểu oai nghi – coi thường, mình nghĩ cái đại quan trọng, không có. Tất cả đều như nhau hết. Anh hoàn toàn có thể đắc đạo khi quan sát 1 cử chỉ nhỏ của mình. Ví dụ anh đưa tay lên gãi cái trán thì lúc đó nhận ra cái gọi là Lê Văn Tèo chỉ là cái này thôi, nó chỉ là ngứa trên trán là khổ, còn ý muốn gãi là tập.
Nhìn là khổ, thích trong cái cảnh mình nhìn là tập. Cứ như vậy, đời sống của chúng sanh chỉ có 2 cái này, cứ khổ quá thì lấy cái tập giải quyết. Phải ghi câu này xăm lên trán. Hôm qua tui có gặp 1 cô, cổ nói học riết giờ mình mẩy con nhìn không có ra luôn. Phàm phu giải quyết cái khổ bằng cái tập, tức giải quyết cái khổ bằng cái tham ái. Đói quá thì ăn, khát thì uống, ngứa thì gãi, ngồi lâu quá đổi tư thế, nhìn hoài chán đổi qua nghe, nghe rồi ngửi, ngửi rồi nếm, nếm rồi đụng, đụng rồi suy tư. 6 cái này cứ đắp đổi liên tục cho nên 1 hành giả chuyên chú miên mật thì ra toàn bộ đời sống của

mình chỉ là khổ với tập. Mà bây giờ muốn thoát ra khỏi vòng quẩn quanh này thì làm sao ta, là phải chán khổ.

Bởi vì khi anh chán khổ thì anh mới không tiếp tục đầu tư trong khổ. Tui nhắc lại, từ xưa đến giờ những gì anh thích toàn là thích trong khổ mà anh không có ngờ. Cho nên giờ anh muốn không có khổ thì anh phải chán cái khổ. Chán khổ là sao, là anh chán trong những gì anh thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng. Bài Kinh này nó quan trọng kinh hoàng lắm mà không biết trong room mình có hiểu cái đó không. Tui nhắc lại, phàm phu chỉ quẩn quanh trong 2 đế thôi, tức là khổ đế và tập đế. Khổ đế là tất cả mọi hiện hữu, vì sao, vì mọi hiện hữu đều nằm trong 3 khổ. Và nói vậy những gì ta đam mê thì nó cũng chỉ quẩn quanh trong khổ đế. Khi 1 người có đủ trí, duyên, phước họ thấy ra rằng tất cả những thứ ta đam mê, thích thú nó đều là khổ. Họ muốn ra khỏi cái vòng quẩn quanh đó thì sao ta, thì họ phải có con đường nào để hết quẩn quanh chứ, thế là họ hành trì giáo pháp, có tinh thần của bát chánh đạo. Tui nói là tinh thần bát chánh đạo chứ không có kêu quý vị ôm khư khư con số 8. Cái này là 1 tỷ phật tử đã chết trong con số 8 này. Cứ cho con số 8 này là tuyệt đối, là chí tôn, là vô thượng. Quý vị cứ ôm số 8 này rồi quý vị nghĩ sao về tam học đây, rồi quý vị trả lời dùm tui cái vụ 37 phẩm trợ đạo, nếu nói giải thoát là phải ôm con số 8 như vậy thì con số 37 kia mình tính sao. Cho nên mình phải thêm chữ tinh thần, cái nội dung của bát chánh đạo, linh hồn của bát chánh đạo, chứ không phải mình sống chết với con số 8 này.

Khi phàm phu thấy rằng mọi hiện hữu là khổ, mọi đam mê của mình là đam mê trong khổ thôi thì bây giờ mình muốn nhảy ra khỏi vòng lẩn quẩn lanh quanh này thì cái chuyện duy nhất là chán cái khổ. Chán là sao, chán có nghĩa là mình phải theo dõi thì mình mới chán được nó. Thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào, theo dõi nó lâu ngày thì thấy hơi thở bản thân là khổ vì lúc có lúc không. Rùi mình theo dõi lúc vui, buồn, thiện, ác, nhân, quả, lúc phàm lúc Thánh, lúc thiện, lúc thiền. Muốn chán trong tập, trong khổ đế thì anh phải nhìn nó như thế nào thì mới chán được nó chứ. Bà già bả kêu mình bỏ vợ thì ít nhất bả cũng cho mình biết vì sao bả chán con dâu và bả muốn mình chán luôn con vợ của mình, mình mới bỏ được. Ví dụ như ba má của ông Cao Văn Lầu kêu ổng bỏ vợ thì họ phải nói rõ lý do chứ. Con lớn rồi, con lấy nó bao lâu rồi mà nó không có con, mà trong sớm này má thấy biết bao nhiêu đứa rứa vô là đẻ mệt nghỉ, còn con nhỏ này má nhìn nó giống con khô, con mực quá, không có khả năng, bỏ đi. Nhà mình thì có của có tiền, cần người thừa kế, mà giờ con ôm cuộc tình này, cây độc không trái, gái độc không con. Nói sao, cuối cùng ổng cắn răng chia tay bà vợ. Thì từ hồi xưa nói là để vợ, không phải là bỏ vợ.

Trong tiếng Mỹ cũng có chữ hay, đó là chữ "to leave" có nghĩa là bỏ quên, bỏ sót hay để lại, tiếng Việt xưa "để vợ" có nghĩa là bỏ vợ, để lại không có cầm theo trong cuộc đời của mình, không có cầm theo trên hành trình vạn lý trước mắt. Ổng buồn quá mới viết bài Dạ cổ hoài lang, tức là đêm nghe tiếng trống mà nhớ chồng. Đừng nghĩ tui lạc đề, tức là mình muốn bỏ vợ bỏ chồng thì mình phải thấy rõ họ có cái gìmà mình bỏ. Chứ đâu phải mình là đứa con nít, khùng đâu mà khơi khơi muốn cầm thì cầm, muốn bỏ thì bỏ đâu có được. Phải có lý do, thì ở đây hành giả tứ niệm xứ phải quan sát thân, thọ, tâm, pháp để thấy danh, sắc nó là như vậy đó, nhưng căn cơ của họ hợp với thân quán niệm xứ thì họ theo dõi cái thân để họ thấy danh, sắc. Còn có người căn cơ của họ hợp với thọ thì họ nhìn qua thọ để thấy danh, sắc. Chứ đừng nghĩ thọ ở đây chỉ có danh pháp là sai bét. Hoặc mình nghĩ thân quán niệm xứ chỉ có sắc pháp thôi là sai bét. Đừng có tin tui, quý vị nghĩ kỹ coi ổng nói có đúng không. Chỉ cái cửa thôi, mình mượn cái cửa để đi vô, tức là đã đi vô thân quán rồi thì làm sao mà quý vị không có quan sát được cái danh pháp tui chết liền, không thể nào. Vì hành giả thấy rằng, mình mỏi, mình đang ngồi tự nhiên chuyển sang mình đi là sao ta. À thì ra là nó mỏi quá sức mỏi rồi, đó là khổ đế. Giờ nó muốn đi mà lúc đó thấy… Tui phải nói thiệt, tui đau lòng khi mà tui nói thiệt cho bà con nghe là vì sao, bởi vì bà con chưa có thực tập mà nói sớm quá mai mốt bà con tưởng bà con đắc. Mà giờ tui giảng Kinh mà không nói huỵch toẹt ra thì cũng khó cho tui. Khi chúng tui nó ra thì có nhiều người sẽ chết thẳng cẳng với những gì quý vị đọc và những gì quý vị nghe chúng tui nói bởi vì chúng tui nói rõ quá quý vị cứ tưởng mình đắc không à.

Cho nên, pháp quán niệm xứ là sao, là có nhiều cửa, một là mình quan sát tâm của mình xem đang sống trong triền cái nào. Thứ 2 là mình coi mình đang sống trong giác chi nào. Cái người nhiều thiện pháp thì họ quan sát giác chi. Còn người tự thấy mình phiền não nhiều quá thì mình quan sát 5

triền, tùy mình thôi. Còn có người không muốn quan sát thiện và ác của mình thì họ quan sát vô ký, tức là cái không thiện, không ác, thì đó là quan sát 12 xứ. Đây là nhãn xứ, đây là nhĩ xứ, chứ họ ngại, họ không muốn quan sát cái bất thiện, mà còn cái thiện thì họ có thiện đâu mà quan sát. Thí dụ, tùy cơ tánh mỗi người, quan sát giác chi, quan sát triền cái, quán sát 12 xứ, quan sát 5 uẩn. Quan sát 5 uẩn là biết cái này là sắc uẩn, là những gì thuộc về vật chất. Thí dụ như bây giờ mình sờ chạm, mình biết rằng cái tay mình là sắc, cái ly là sắc pháp, cái nóng, lạnh trong đó là sắc pháp. Còn thọ uẩn là khi sờ cái ly mình có cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Nếu có niệm và tuệ sắc son thì không có phút giây nào quý vị không có cảnh để ghi nhận hết, dù đó là cảnh thiện như là thất giác chi hay là cảnh bất thiện như là 5 triền cái, hay là cảnh vô ký như là 12 xứ. Nhớ, chỉ cần quý vị có niệm, có tuệ ngon lành thì các vị lúc nào cũng có thể thấy rõ 5 uẩn nó sừng sững trước mặt mình để mình quan sát.
[17/11/2021 - 07:43 - nghianguyenntn]
Và cái điều quan trọng nhất hãy nhớ rằng nó đang có mặt chứ không phải nó là của tui. Không hề có chuyện tui riêng nó riêng, giống như cái bóng của cái cây. Chỉ ghi nhận nó đang có mặt chứ không phải nó là của tui hay là tui đang có nó là vì sao, vì toàn bộ cái gọi là tui chỉ là sự có mặt của danh sắc đang hiện hữu bây giờ mà thôi. Đừng có sợ, ổng nói 3 ngàn lần rồi sao ổng nói nữa, tui nhắc lại tui không có mắc cỡ, nhớ rằng nó đang có mặt, nó là gì, thọ khổ đang có mặt, thọ lạc đang có mặt, ngoài cái này ra không còn gì là tui nữa hết. Giờ qua sắc pháp nè, tui đang ngồi, thì mình biết rõ là đang ngồi, đang chạm, đang nóng, đang lạnh thì ngoài đất, nước, lửa gió này ra không còn cái gì là tui hết. Chứ không hề có cái chuyện cái nóng này của tui, tui đang bị nóng. Cái cảm giác lạnh này là cảm giác của tui, tui đang bị lạnh, không phải. Không hề có cái đó mà chỉ có cảm giác lạnh thôi, cảm giác lạnh đang có mặt. Cái nóng đang có mặt. Cái nóng đó về cái biết vật chất thì nó là lửa, mà cảm giác nóng đó dễ chịu hay khó chịu đó là thọ, còn đó là thiện hay ác thì đó là tâm.
Giờ qua sắc uẩn nè. Cái nóng, lạnh đó là sắc uẩn, nó là hỏa đại. Cái tay mình sờ, chạm nó là cảnh xúc, là sắc pháp. Cái khó chịu, dễ chịu là thọ uẩn. Mình biết đây là ly, đây là chén, đây là nóng, là lạnh, cái biết bằng ký ức gọi là tưởng uẩn. Còn hành uẩn là lúc tui thích hay không thích, tui tham hay là tui sân. Còn thức uẩn chính là cái biết đơn giản khi mà chạm, cái mà biết cảnh xúc đó, cái biết của xúc giác là thức uẩn. Và biết rằng 5 uẩn đang có mặt trong phút giây này, và làm ơn bỏ cái tui, mà cái đó nó hay cái gì mà nói hoài mình không hiểu cái đó. Nó dở ẹc à. Mình đi tìm cái tôi trong cuộc đời đau thương này giống như mình cố ý mình bán gia tài để mình đi tìm quốc tịch bên I Rắc vậy, nó y chang như vậy. Đời nó quá khổ đi, ngày hôm qua tui gặp bà cụ sân si mà tui nhìn bả tui nản. Trời đất ơi, trời nóng thế này mà thân già bệnh như thế này mà buồn mà giận. Không lẽ giờ tui nó huych toẹt bả nghe là tui nghi cụ không qua khỏi năm nay, mình nói vậy thì ác quá nhưng trời đất ơi, mình không biết đạo thì thôi, biết rồi mà người ta nói cho mình nghe rồi. Thôi bây giờ mình không nể thằng đang nói đi, thì ít ra mình nghĩ coi nó đang nói cái gì, đến cái nước đó mà làm không nổi nữa hay sao. Đúng, bây giờ mình không có gặp Phật, gặp Thánh nhưng ít ra mình coi nó nói cái gì, mà rõ ràng nó đang nói nó giúp mình bớt khổ mà, mà cũng không thèm nghe. Cứ khư khư ôm 1 cái tào lao. Không có 1 tui nào ngoài ra cái đau hoặc cái mát mẻ trước mặt, không hề có 1 cái tui nào nằm ngoài ra cái cục thịt này và những thiện ác đang diễn ra trong từng giây.
Quý vị không tin phải không? Quý vị bước ra ngoài cho xe nghiến 1 cái đi, còn cái thằng nào là Lê Văn Tèo nữa đây, không có. Cái đau, cái sướng này cộng với cục thịt này là thằng Lê Văn Tèo, mình đóng cho nó cái mạc là Lê Văn Tèo. Giờ ai đụng đến danh dự, sức khỏe, tính mạng của Lê Văn Tèo thì người đó đang làm tổn thương, đang làm tổn hại thằng Tèo, mình đặt đủ thứ vấn đề. Nhưng thật ra đó chỉ là khối tổng hợp của 5 uẩn mà thôi. Dĩ nhiên, hôm nay quý vị chọc sùng tui thì tui cũng sùng, quý vị hỏi ủa nói vô ngã mà sao ổng sùng, nhưng mà tui nói nhỏ vô tai quý vị câu. Tui sùng khác quý vị, tui sùng mau, thứ 2 là tui sùng là do niệm của tui nó yếu chứ không phải tui sùng là do tui không biết, chứ không phải tui sùng là do tui không tin lời Phật, chứ tui tin lời Phật nói, Phật dạy rõ ràng là đồ ráp là tui tin. Ngài nói là nó vừa ráp mà nó vừa tạm nữa, có nghĩa là nó không có lâu. Nó lâu thì cũng đỡ, thí dụ như nó là đồ ráp mà bằng bạch kim, thép, titanium thì còn đỡ, đằng này nó là đồ ráp mà nó bằng nhựa, nó bằng sắt, bằng đồng, đem nhúng nước biển 3 bữa lôi lên là không còn gì hết (đã là đồ ráp mà chất liệu còn là đồ dỏm).

Về cấu trúc thì nó là đồ ráp, mà về bản chất thì chất liệu làm nên nó là đồ dỏm. Nên quán chiếu 5 uẩn là vậy đó. Rồi quán chiếu 4 đế là sao, hành giả thấy rằng hễ lúc nào có cái muốn thì là tập, mà muốn vắng mặt thì đó là khổ đế. Đời sống phàm phu chỉ quẩn quanh trong 2 đế thôi. Lúc nào có cái muốn thì là tập, lúc nào không có cái muốn thì đó là khổ. Mà chúng ta giải quyết cái khổ bằng cách đầu tư cái tập, đi là khổ, muốn hết đi chuyển qua ngồi đó là tập. Ngồi là khổ, muốn đổi qua đứng, đó là tập. Đứng là khổ, muốn đổi qua đi thì cái muốn đó là tập. Đứng lâu quá, bản thân cái đứng là khổ rồi muốn đổi qua ngồi thì gọi là tập. Tui muốn nói giống như 1 người bị liệu vậy đó, nói từ đây tới chiều. Đứng là khổ đế, muốn đổi qua ngồi thì cái muốn đó là tập. Ngồi là khổ đế muốn đổi qua đi thì cái muốn đó là tập. Cái đi đó là khổ mà cái muốn đổi qua nằm, cái muốn đó là tập. Cái nằm đó là khổ đế, mà tui muốn ngồi dậy thì cái muốn đó là tập. Trong room có nghe không ta, thì khi hành giả thấy cả đời của mình, cứ là khổ, tập, khổ, tập, hành giả chán quá, bây giờ không muốn luân hồi nữa. May mà mình là con người, mình có đầu óc chứ không phải khùng điên ba trợn, mình không phải là con thú mà mình biết đạo, mà mình còn chưa hết khổ, lỡ mai này mà mình không biết Phật Pháp, không còn mang thân người nữa thì mình còn khổ cỡ nào.

Hành giả nghĩ tới đó hành giả còn ngán nữa. Hồi nãy mình thấy thân tâm này vô ngã, vô thường thì mình đã ớn, bây giờ mình còn nghĩ thêm 1 chuyện nữa, đó là mai này không còn mang thân người nữa thì làm sao trời. Sự quẩn quanh trong khổ, tập nó đáng sợ, đáng chán. Bây giờ muốn lìa bỏ sự quẩn quanh đó thì sao ta, muốn lìa bỏ khổ thì anh phải lìa bỏ tập trước. Anh hết thích trong khổ thì anh mới hết khổ chứ, nhưng mà làm sao chán được khổ đây ta. Đó là đạo đế. Có nghĩa là hành giả phải hành trì tinh thần bát chánh đạo, hành trì tam học, 37 phẩm trợ đạo để bắt đầu thấy chán danh, sắc. Hành trì bằng cách nào? Rốt ráo của bát chánh đạo là 4 niệm xứ. Hành giả chán 2 cái, chán xa và chán gần. Chán gần là thấy rằng bản thân nó là gánh nặng, nó là vô thường, khổ, vô ngã, mà mình đã từng như vậy trong vô số đời quá khứ và mình sẽ như vậy trong vô lượng kiếp tương lai. Ớn là ớn chỗ đó. Bây giờ không muốn quẩn quanh trong khổ tập thì phải hết sinh tử. Mà muốn hết sinh tử thì anh phải chán cái khổ. Muốn chán cái khổ thì anh phải quan sát nó thiệt là kỹ. Bởi vì từ đó tới giờ do anh quan sát khổ đế kỹ nên chỉ đam mê nó, chỉ thấy được khía cạnh khổ khổ, khi nào thấy đủ 3 khổ thì mới chán khổ. Nghĩa là dứt được tập.

Giờ mình muốn lìa bỏ 1 món đồ, 1 con người, 1 nơi chốn, thì mình phải thấy hết, thấy kỹ, thấy rõ những khía cạnh đáng chán của nó, mình mới bỏ nó được. Chứ trong bụng còn cái nắm níu, nấn ná, lưu luyến, nuối tiếc thì làm sao mà buông. Tui có có nhiều chuyện là cái nhà đó nó làm sao mình mới bán nhưng mà cái lòng nó cứ tiếc, mỗi lần đi ngang cái nhà cứ tiếc hoài, tại vì mình chưa dứt được lòng lưu luyến cái nhà đó. Mình chia tay người nào đó mà 5, 10, 15, 20 năm lòng nhớ lại, lòng vẫn còn ray rứt, xót xa, đau đớn là vì mình vẫn còn thấy ở người đó cái gì đó mà mình không có đành lòng dứt áo ra đi. Bây giờ muốn lìa bỏ sinh tử thì đầu tiên mình phải chán nó, mà muốn chán thì anh phải nhìn diện mục của nó, thấy rõ nó là cái gì thì mới chán được nó, chứ giờ không thấy rõ thì chán cái gì. Chán có 1 góc thôi à, thí dụ như giờ mình muốn chia tay với cô đó, anh đó mà mình nói người đó có mùi khó chịu thì như vậy chưa đủ, mà mình phải thấy cái tánh tình khó chịu, hoàn cảnh gia đình người ta phức tạp. Anh em dòng họ phức tạp, bản thân người đó phức tạp, mình phải thấy càng nhiều thì dứt khoát càng mạnh.

Chứ giờ thấy anh đó có cái mùi nặng quá nên tui bỏ, anh ngủ ngáy lớn nên tui bỏ. Nếu lý do càng ít thì động cơ, động lực lìa bỏ càng yếu. Lý do lìa bỏ càng ít thì động lực lìa bỏ càng yếu. Cái câu này cũng phải xăm lên người nữa. Nếu chỉ vì cái nặng mùi là không có đủ đâu, mai này là chết á, tui báo trước, nếu mà xa nhau chỉ vì lý do này là chết, nhớ chết bỏ luôn. Nên phải thấy làm sao cho nó ớn mới được. Chỉ vì lý do gần trường cho con đi học mà họ phải bỏ nơi đó đến chỗ khác. Mình quán chiếu danh sắc để mình có nhiều lý do để mình lìa bỏ. Lý do lìa bỏ càng nhiều thì động lực lìa bỏ càng mạnh. Thở vào là khổ, muốn xê dịch, muốn thay đổi là tập. Mà muốn lìa bỏ vòng lẩn quẩn này là phải nhàm chán trong cái khổ. Cách thực hành là Tứ niệm xứ. Bên Thụy Sĩ tui biết có cô đó cổ giàu mà đời nói theo (… không hiểu) 1900 hồi đó… (không nghe) an ủi, vuốt ve để danh tiền mai mốt mua cái hòm ngọc hay sao. Tui không phải xài đồ tốt nhưng tui không có chủ trương mỗi lần xài đồ là phải đập đập. Có lần tui bực quá tui nói cô kẹo quá cô để dành tiền để mua cái hòm ngọc

vì sống không dám xài, tới hồi chết thì chỉ có mua hòm ngọc thôi chứ đâu có làm sao được. Cứ vậy là người ta giận mình.

Dĩ nhiên tui phang bằng lòng từ, trách nhiệm, trí tuệ chứ không phải kiểu nổi hứng (mà nói như vậy). Tui mong như vậy, thà phang vô mặt. Chứ có biết bao nhiêu người, mất mấy chục năm mang tiếng đi chùa (không nghe được). Tới lúc lên bàn thờ rồi hao tốn tiền bạc, đổ vào cái mà mình gọi là đạo tràng, gọi là tam bảo, để rồi cuối cùng lên bàn thờ ngồi mà cái đầu rỗng tuếch không biết đạo pháp gì hết. Trong khi các vị tưởng tượng trong Kinh nói, suốt 4 A Tăng Kỳ, 1 A Tăng Kỳ là 10 lũy thừa 140, không phải chừng đó thời gian thì có chừng đó Phật là không có đúng, cái đó sai, nhưng tui nhắc thời gian vừa qua, có lúc nhiều, lúc ít, nhưng nhiều gì thì nhiều thì mình cũng phải nhớ rằng là tính trung bình là mấy ngàn, mấy triệu đại kiếp mới có 1 vị Phật, nếu tính trung bình, trong Kinh có nói rõ giai đoạn không có Phật ra đời nó nhiều lắm. Có những giai đoạn cả A tăng kỳ không có Phật ra đời, nếu mình chia đều ra thì khoảng vài triệu kiếp, còn nếu tui nhân đạo thì cứ 1 triệu đại kiếp thì có 1 vị Phật ra đời, các vị tưởng tượng nếu trên đời này không có Chánh đẳng, Chánh giác, không có giáo pháp của Ngài, khi mình buồn, mình khổ quá mình chạy tới mình nương ai, mình gõ cửa ai bây giờ. Trong khi có Ngài nói rõ: Mọi hiện hữu là khổ nghe con, mọi ước muốn đều là ước muốn trong khổ, con còn thích trong khổ thì con còn tiếp tục khổ. Con muốn hết khổ thì con phải chán khổ, muốn chán khổ thì con phải quan sát cái khổ, quan sát cách nào, bốn niệm xứ. Có Ngài nói rõ biết bao nhiêu, còn đằng không có Ngài tui khổ quá trời khổ mà tui không biết phải làm sao. Thất tình, làm ăn thua lỗ, sanh ly tử biệt, muốn mà không được, thương phải xa, ghét phải gần, chiến tranh can qua, gia đình xào xáo, gia đạo bất yên, các vị tưởng tượng với những cái khổ đó, nếu mà không có giáo pháp thì làm sao đây. Mà tới hồi mình biết giáo pháp mà gặp ông thầy tào lao mà gặp bạn tu, bạn cà chớn mà thêm nữa mà mình có chút nhan sắc, có chút sức khỏe, tiền bạc, học thức, rồi tưởng có nhiêu đó là đủ. Rồi tới lúc già mới tá hỏa ra cái nhan sắc không còn nữa, chồng hoặc vợ mình đã đi rồi, con thì mỗi đứa 1 phương, thân già thì đổ ập xuống bệnh không. Còn ông thầy, bạn đạo tào lao hồi xưa không biết ở đâu. Mà vấn đề là chính hồi xưa, chồng đó, vợ đó, con đó, thầy đó, bạn đó, sức khỏe đó, tiền bạc đó, nhan sắc đó, nguyên cái đống đó ngày xưa đã đầu độc mình. Cho mình thấy rằng chỉ tà tà là đủ rồi.

Có vô chùa thắp hương, lễ Phật, cúng dĩa trái cây nhét vô thùng phước điền mấy chục bạc thì tưởng là tu rồi. Mà xui 1 ngày kia, cái đống của nợ nó cho mình ảo giác đó bây giờ không còn nữa, thầy bạn không biết họ đi đâu hết rồi, vợ hoặc chồng mình không còn nữa, con thì nó đi tứ tán, sức khỏe, nhan sắc không có, tiền bạc thì cứ cho là còn nguyên đi, thì nó làm được gì với thân xác già nua héo úa, bệnh hoạn, tàn phế. Quý vị tưởng tượng đi. Cho nên mình phải cảm kích, cảm ơn Đức Phật, mà tui nhắc lại không biết là bao nhiêu lần. Đức Phật không thể giúp cho mình không có chết, nhưng Ngài giúp cho mình không sợ chết. Đức Phật không thể cho mình tất cả những gì mình muốn nhưng có thể dạy cho mình không thèm muốn gì hết. Hoặc không thể nắm tay từng người đi du lịch khắp cả vũ trụ nhưng giúp cho ta rằng đi đâu cũng vậy thôi. Mà để hiểu cái này thì phải tu tập 4 niệm xứ, quán chiếu thân, thọ, tâm, pháp tui đã nói rồi.

Quán chiếu về 12 xứ, 5 uẩn, thất giác chi, 5 triền cái, 4 đế. Thấy mọi hiện hữu là khổ, thấy mọi đam mê chỉ là đam mê trong khổ, muốn hết khổ thì phải chán khổ, muốn chán khổ thì phải quan sát khổ, mà Tứ niệm xứ chính là cách để quan sát khổ. Nếu đủ duyên thì sẽ không còn đam mê, chứng được diệt đế. Chỉ vậy thôi, nếu mà đủ duyên nha thì sẽ không còn đam mê, đam mê là tập đế đó thì chứng được diệt đế. Đây là cách định nghĩa gọn nhất, rõ nhất về tứ diệu đế. Phải thấy mọi hiện hữu là khổ, thấy mọi đam mê chỉ là đam mê trong khổ, muốn hết khổ thì phải chán khổ, muốn chán khổ thì phải quan sát khổ, nếu đủ duyên thì sẽ không còn đam mê nữa, còn nếu hỏi niết bàn là cái gì thì tui phải nhấn mạnh 1 lần nữa, quý vị hỏi đường Đức Phật: Bạch Thế Tôn, con đường nào mà đi ra khỏi khu rừng này, Đức Phật chỉ con đường đó, rồi mình hỏi thêm Bạch Thế Tôn, cảm giác của người ra khỏi khu rừng đó sẽ ra làm sao. Thì theo quý vị Đức Phật có nên nói hay không, và nếu Ngài nói thì mình có hiểu hay không.

Cho nên mọi cố gắng giải thích về niết bàn cho người chưa có chứng là chuyện không cần thiết. Chuyện con cần thấy là con ở trong rừng con khổ quá phải không thì Như Lai mới chỉ cho con cách từ chỗ con đứng ha bước qua phải 3 bước, coi chừng sụp cái hố, rồi đi thẳng, con đi 100 mét, con

thấy 1 gò mối, nó bên phải, con đi tay trái 200 mét, rồi con mới gặp 1 gốc cây mục, con giả định gốc cây mục nằm bên tay phải của con đi nha thì con quẹo tay trái… rồi con sẽ ra khỏi rừng. Tư dưng mình nổi dịch lên cái ngu của mình nó trào lên cái mình hỏi Ngài: Con cám ơn Ngài dạy cho con đường ra khỏi rừng, nhưng sẵn đây con hỏi luôn, cảm giác khi ra khỏi rừng sẽ ra sao Ngài. Các vị tưởng tượng có ai mà ngu hơn cái đó nữa không. Mình ở trong rừng mình hỏi Ngài thì Ngài chỉ mình đường đi nước bước, chỉ xong cái nổi khùng lên hỏi. Bạch Ngài, con thấy Ngài dường như đã rành lắm, thôi con hỏi luôn, không biết ngoài đó cảm giác nó sao.
Các vị tưởng tượng đi, Ngài có nói thì mình có hiểu hay không. Cho nên trong Kinh khi giải thích về diệt đế và niết bàn thì người ta nói nghe rất là kỳ. Người ta nói là hết phiền não là niết bàn, hỏi cảm giác ra khỏi rừng người ta không nói mà chỉ nói ra khỏi lùm cây đó là hết rừng. Rồi ra khỏi cái lùm đó thì cảm giác thế nào thì kệ anh. Chứ bây giờ anh chưa có ra, anh lại là 1 thằng què, 1 thằng đui nữa, chân đi không được, mắt không thấy đường mà cứ đòi biết cảm giác ra khỏi rừng là sao.
Mà chưa kể phàm phu mình vừa đui, què, vừa khùng nữa, cái đầu thì tham ái, vô minh (là không thấy đường), tà kiến (là điên loạn) nữa chứ. Thiếu giới, thiếu niệm thì cái đó gọi là bị què, không có chân. Quý vị tưởng tượng vì bị đui, bị què, bị khùng thì tưởng tượng hành trình của mình nó khổ cỡ nào mà không chịu lo đi ra mà cứ đi hỏi chuyện tào lao. Có người trách nói đạo Phật ngại nói về cái cứu cánh, vì đạo Phật không có khả năng nói rõ về cứu cánh thì cái đó tùy quý vị thôi, nhưng tui hoàn toàn, tuyệt đối đồng ý đạo Phật bày rất rõ con đường nào để mình hết khổ, nhưng đạo Phật không có dư hơi bàn chuyện tào lao, giải thích 1 chuyện mà người ta không có tài nào mà người ta hiểu được. Ngày nào trong cái đầu của mình còn thấy cái tui và của tui thì đừng có hòng mà đụng tới niết bàn. Vì khi nào anh còn thấy thân của anh là cái gì đó hay ho, ngọt ngào, là cần thiết, hạnh phúc… thì anh không có cửa hiểu niết bàn là cái gì đâu. Bởi vì anh thấy anh nhức răng thì anh mới có nhu cầu nhổ răng. Anh phải thấy anh bị tiêu chảy thì anh mới có nhu cầu uống thuốc tiêu chảy. Sau khi anh uống rồi, nhổ răng rồi, chữa trị rồi thì tự nhiên anh mới hiểu hết tiêu chảy nó sao, hết nhức răng cảm giác nó ra sao. Còn ngày nào anh không chịu thấy cái răng anh có vấn đề, đường tiêu hóa, bài tiếc của anh nó có vấn đề, ngày nào anh không thấy bản thân anh nó có vấn đề thì anh không có chấp nhận những liệu pháp, cách thức trị liệu. Anh không có màng về y, không màng về dược nha thì lúc đó anh đừng có hòng biết cảm giác hết bệnh ra làm sao. Mà anh muốn biết cảm giác hết bệnh ra làm sao thì chuyện đầu tiên anh phải ý thức rõ là anh đang bị bệnh.
Tui nhớ hoài có 1 chuyện tào lao, là cái bà đó, bả đi bác sĩ, tất cả là 18 ông bác sĩ. Bả khai với bác sĩ, tui rờ cái gì tui cũng đau hết trơn, mấy ổng mới bắt mạch rồi rọi đèn vô mắt, vô họng, lỗ tai, lỗ mũi, rồi nghe ngực, nghe lưng, nghe tùm lum mới không hết, rồi chụp X-ray, soi rọi đủ điều mà không thấy bệnh gì. Bả đi tất cả là 108 anh hùng lương sơn bạc. Tới ông 109, ổng nói bả nói kỹ lại cho tui nghe đi, bà bị gì, bả nói tui rờ đâu cũng đau hết, rồi ổng cầm ngón tay bả lên nói thì ra đầu ngón tay của bà bị sưng nên bà rờ ở đâu cũng thấy đau. Dĩ nhiên đây chỉ là câu chuyện tào lao nhưng tui rất thích câu chuyện này. Bả kiểu khai của nhà quê, rờ ở đâu cũng đau. Tui cho rằng đây là 1 câu chuyện triết học chứ không phải là câu chuyện dân gian có thật. Khi mà đầu ngón tay của mình đau thì rờ đâu cũng đau. Khi con mắt mình nó mờ thì mình nhìn cái gì cũng thấy mờ, cái gì cũng bị nhòa, thật ra cái nhòa không cái cái vật nhìn mà do chính nhãn quan của mình, thị lực của mình.
Khi mà mình chưa lìa bỏ được thân kiến. Ngày nào mình còn nhìn thấy thân này, tâm này nó còn ngon lành, nó còn hay ho, nó còn thú vị, nó còn hạnh phúc, cần thiết, còn lý do tồn tại, hiện hữu và có mặt thì cho đến ngày đó, tui năn nỉ anh đừng có dại dột bàn đến niết bàn, vì cỡ của anh không có cửa đâu. Anh chưa đủ sẵn sàng để hiểu cái đó đâu vì anh còn mang cái đầu bư của 1 kẻ phàm phu. Anh còn thấy cái thân này nó hay, mà phải 1 ngày anh thấy nó là gánh nặng. 1 ngày nào đó anh thấy sự hiện hữu của anh nó bị nhốt trong cái này, nhốt trong cái hình hài, thân tâm, danh, sắc này nè thì khi đó anh mới có cơ may học hỏi chánh pháp, mà tui chỉ lo 1 chuyện thôi, liệu cái ngày anh nhận ra cái sự thật đó thì Phật Pháp còn trên đời hay không, động trời là chỗ đó. Chưa kể hôm nay, Phật Pháp còn đó mà anh xui ở 1 địa phương nghe pháp khó khăn thì đời anh cũng đã tàn rồi. Nói ra người ta giận, người ta chém mình chết, nhưng đó là 1 sự thật.

Có biết bao nhiêu người đi chùa nhưng cơ hội nghe pháp cực kỳ hiếm hoi, vì cái người có thể nói cho họ nghe thì họ không thèm nói, nói chi, bởi vì nó thành hành giả rồi đó, hành giả thứ thiệt thì nó có đi chùa nữa hay không, mà chưa kể, nói ra đau lòng. Cái thứ cúng cho dữ dội thường là thứ dốt, thứ không có tha thiết với giáo lý, nó chỉ biết tập trung vô làm phước. Mà bây giờ cái thứ tập trung tu học, tìm hiểu thì nó không hứng thú lắm trong chuyện bố thí. Vì mình thử tưởng tượng mình đầu tư cho bên nào, đầu tư cái tên cúng chứ, chứ tên bận tâm cho tu học thì đầu tư chi, nó đâu mắc mớ gì mình, giờ nó đắc 8 đạo, 15 đạo hay 4 đạo thì đâu mắc mớ gì mình, thường là như vậy. Thế là cuối cùng rồi, cái thiệt vẫn là phía mình thôi, mình là người đang cầu đạo mà mình không có được cái nhìn cho tới nơi tới chốn thì suốt đời mình chỉ là con chuột bạch của người khác mà thôi.
Muốn lìa bỏ được cái thân sinh tử thì anh phải biết nó là gì để anh chán nó, cho nên trong Kinh Chuyển pháp luân, Đức Phật có dạy rõ là toàn bộ thế giới của con đang sống, toàn bộ cái việc mà con phải làm, toàn bộ những gì con đang gánh chịu, toàn bộ những gì đang làm con khóc, cười, toàn bộ những gì mà con phải thực hiện đều nằm hết trong 4 đế. Có 1 điều, do sanh tử nhiều đời mà con không thấy được điều đó, cho nên khi nghe được bài Kinh này, con phải nhớ rằng, khổ đế là cái cần phải được hiểu rõ. Hồi đó giờ con không biết chuyện đó, con sống trong 4 đế. Tập đế là cái cần phải được đoạn trừ, diệt đế là cái cần phải được chứng ngộ, và đạo đế là cái cần phải được hành trì.
Coi mở bài Kinh Chuyển pháp luân coi có đúng vậy hay không. Có nghĩa là đó giờ luân hồi, con sống trong 4 đế, buồn vui trong 4 đế, con sanh tử trong 3 đế, con không biết chuyện gì phải làm hết. Đó giờ con chỉ quẩn quanh trong 2 đế khổ tập, bây giờ con biết đạo rồi thì con nhớ thêm con còn 2 đế để con làm đó là diệt và đạo. Đó giờ con không biết rằng mọi hiện hữu là khổ, đam mê nào trong đời cũng là đam mê trong khổ. Càng đam mê thì con càng khổ. Con càng gãi thì càng ngứa, càng ngứa thì càng gãi. Cái ngứa là khổ, cái muốn gãi là tập. Càng gãi càng khổ, càng khổ càng gãi, càng khát nước thì càng uống nước muối, càng uống nước muối thì càng khát.
CHẠY TRỐN CÁI KHỔ BẰNG CÁCH KHỎA LẤP BẰNG NHỮNG ĐAM MÊ NÀO ĐÓ THÌ CHẲNG KHÁC NÀO MÌNH GIẢI KHÁT BẰNG NƯỚC MUỐI, NƯỚC BIỂN. CHO NÊN HÔM NAY KHI BIẾT ĐẠO RỒI THÌ PHẢI NHỚ 4 VIỆC PHẢI LÀM. KHỔ ĐẾ LÀ MỌI HIỆN HỮU CẦN PHẢI ĐƯỢC QUAN SÁT, CÒN KHI CON QUAN SÁT NHƯ VẬY RỒI THÌ CON SẼ KHÔNG CÒN TIẾP TỤC NUÔI DƯỠNG TẬP ĐẾ NỮA, TỨC KHÔNG CÒN TIẾP TỤC ĐAM MÊ TRONG KHỔ ĐẾ NỮA. MÀ CON ĐƯỜNG NÀO THỰC HIỆN ĐƯỢC CHUYỆN ĐÓ, CON ĐƯỜNG NÀO GIÚP CON LÌA ĐƯỢC ĐAM MÊ TRONG KHỔ ĐẾ. ĐÓ CHÍNH LÀ ĐẠO ĐẾ. ĐẠO ĐẾ LÀ SỐNG BẰNG TINH THẦN BÁT CHÁNH ĐẠO THÌ CON MỚI CHÁN ĐƯỢC KHỔ ĐẾ, MỚI LÌA ĐƯỢC TẬP ĐẾ. SỐNG BẰNG TINH THẦN ĐÓ LÀ SỐNG SAO TA, ĐÓ LÀ TU TỨ NIỆM XỨ. CON QUAN SÁT CÁI THÂN CỦA CON NÓ NHƯ VẬY, CÁI TÂM CỦA CON NHƯ VẬY ĐÓ, NHỮNG CẢM GIÁC DỄ CHỊU, KHÓ CHỊU, NHỮNG TÂM TRẠNG THIỆN ÁC NHƯ VẬY ĐÓ, LÀ CON PHẢI QUAN SÁT NÓ. CHÍNH QUAN SÁT ĐÓ LÀ ĐANG HÀNH TRÌ BÁT CHÁNH ĐẠO. CÓ QUAN SÁT KHỔ ĐẾ TỚI NƠI TỚI CHỐN THÌ CON MỚI KHÔNG CÒN THÍCH NÓ NỮA, CÓ NGHĨA LÀ CON KHÔNG CÒN TIẾP TỤC CÓ TẬP ĐẾ NỮA. MÀ NẾU ĐỦ DUYÊN CON CHẤM DỨT ĐƯỢC TẬP ĐẾ TRONG GIÂY PHÚT NÀO THÌ GIÂY PHÚT ĐÓ CON ĐÃ CHỨNG ĐƯỢC DIỆT ĐẾ. MÀ ĐỂ CÓ ĐƯỢC CHÁN TẬP, CHỨNG DIỆT THÌ CON PHẢI HÀNH ĐẠO. TUI MONG BÀ CON NÀO CHÉP BÀI, CHỖ NÀY CHÉP KỸ, CHÉP BỰ, CHÉP TO, CHÉP LỚN, CHÉP HOÀNH TRÁNG RA BẰNG MỰC ĐỎ, TÍM, CAM, NỔI BẬT. Mấy câu này rất là quan trọng.
Phải thấy mọi hiện hữu là khổ, đam mê nào cũng là đam mê trong khổ, thì cái đam mê đó được gọi là tập đế. Mà hễ ngày nào còn đam mê trong khổ đế, có nghĩa là tập đế còn hiện hữu thì ngày đó mình còn quẩn quanh, bây giờ muốn hết khổ thì phải chán khổ, nghĩa là không còn tập đế nữa, mà muốn chán khổ, muốn hết tập thì anh phải hành đạo mà hành đạo bằng cách nào, là sống theo tinh thần bát chánh đạo. Mà sống theo tinh thần bát chánh đạo là sao, là tu tứ niệm xứ, mà tu tứ niệm xứ là gì, là quan sát khổ đế. Anh quan sát tới mức mà anh thấy rõ cái bản mặt nó rồi thì anh không còn tập đế nữa. Mà giây phút nào hết được tập đế thì giây phút được gọi là chứng ngộ diệt đế. Tới đây quý vị đã thấy được mối quan hệ giữa 4 đế hay chưa.

Kinh Tứ niệm xứ dù nói ngắn hay là dài thì nội dung vẫn là đề nghị cách chúng ta làm việc với 4 đế. Nội dung 4 niệm xứ là đề nghị cách làm việc với 4 đế. 1 thấy được mọi hiện hữu là khổ đế, vì chúng nằm trong 3 khổ. Hai là thấy được cái niềm đam mê nào cũng là sự đam mê trong khổ đế, còn thích thú trong khổ đế thì cứ tiếp tục có nó, đó là luân hồi. Muốn hết khổ đế thì phải chấm dứt tập đế, muốn chấm dứt tập đế thì phải hành trì đạo đế, bằng cách tu tập 4 niệm xứ. Tu niệm xứ là quan sát khổ đế và tập đế. Khi thấy rõ khổ đế là mọi hiện hữu và tập đế là niềm đam mê trong khổ đế thì nếu đủ duyên ta sẽ chấm dứt tập đế, chấm dứt tập đế lúc nào thì cũng sẽ chứng ngộ diệt đế lúc ấy. Sơ quả không còn tập đế hợp tà nên thấy được niết bàn ở trình độ sơ quả. Tam quả không còn dục ái (1 nửa tập đế) nên thấy được niết bàn ở trình độ tam quả. La hán dứt hẳn tập đế nên thấy được niết bàn ở mức độ rốt ráo.
Xin hẹn cái vị vào sáng ngày mai. Chúc các vị thật là an lành. Bữa nay nghe ít, nhưng quý vị đừng ham nghe nhiều, vấn đề là nghe cái gì, quý vị đãi tui ăn cái gì, yến sào, bào ngư, mỗi thứ 1 chén, tui cám ơn, còn đằng này quý vị làm 1 nồi rau luộc thì cũng vậy thôi. Cứ 1 chén yến với dĩa bào ngư rồi tui đứng dậy tui đi, bụng chưa có no lắm nhưng bữa đó tui đã rồi đó.